



Manejo y prevención del estrés Enfoque para trabajadores de rescate tras la desgracia causada por desastres

Stress Prevention and Management Approaches for Rescue Workers in the Aftermath of Disasters

¿Por qué estos tipos de enfoques son importantes para los trabajadores de rescate?

Envolverse en rescates y esfuerzos de recuperación en un desastre o actos terroristas es inevitablemente estresante para trabajadores de rescate. Las largas horas, necesidades y demandas, roles ambiguos y la exposición al sufrimiento humano puede afectar de una manera negativa hasta al más experto profesional. Mientras el trabajo es personalmente gratificante y cambiante, también tiene el potencial de afectar a los trabajadores de una forma hiriente. Muchas veces, el estrés experimentado por trabajadores de rescate es manejado como una idea de último momento. Sin embargo, con un pequeño esfuerzo, se pueden tomar pasos para minimizar los efectos del estrés.

¿Qué tipos de manejo y prevención del estrés deben de ser enfocados?

El manejo y prevención del estrés debe ser enfocado en dos contextos críticos: en la organización y en lo individual. Adoptando una perspectiva preventiva permite a ambos, trabajadores y organizaciones el anticiparse al estrés y las formas de respuesta, en lugar de reaccionar simplemente a las crisis cuando éstas ocurren.

¿Cuáles son algunos enfoques para organizaciones?

1. Proveer una estructura de manejo y liderazgo efectivo. Elementos incluidos:

- Una cadena clara de dirección e información.
- Un supervisor accesible y disponible.
- Orientación sobre desastres para todos los trabajadores.
- Horario de trabajo de no más de 12 horas, seguida por 12 horas de descanso.
- Instrucciones al inicio del trabajo, mientras trabajadores vayan entrando en la operación.
- Herramientas para facilitar la comunicación (ejemplo: teléfonos celulares, radios, ect.).

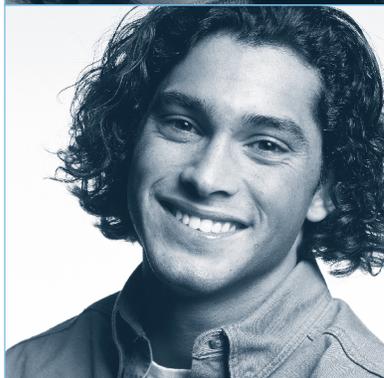
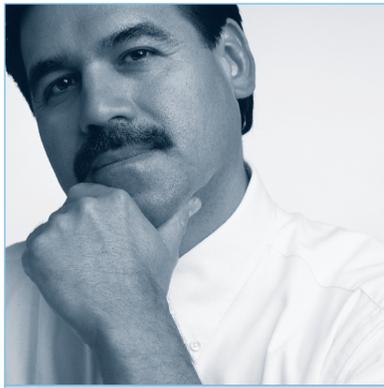
2. Definir propósitos claros y objetivos

3. Definir objetivos de intervenciones claros y estrategias apropiadas en el lugar de asignación.

4. Definir roles según función.

5. Orientar y entrenar miembros con documentos que describan el papel para cada lugar de asignación. Cuando el lugar está bajo la jurisdicción de otra agencia (ejemplo: Cruz Roja, FEMA), informar a trabajadores de cada agencia sobre su papel, personas de contacto y expectativas.

6. Equipo de apoyo para cuidado



7. Crear un sistema de apoyo y monitoreo para la reacción del estrés. Promover una atmósfera positiva y de tolerancia con halagos frecuentes.

8. Desarrollar un plan para el manejo del estrés. Por ejemplo:

- Evaluar frecuentemente las funciones de los trabajadores
- Rotar a los trabajadores entre tareas que tengan nivel de estrés bajo, medio y alto.
- Motivar los descansos y tiempo fuera de las tareas
- Educar sobre estrategias y los síntomas de signos de estrés en el trabajador.
- Proveer a individuos y grupos estrategias de ventilación de sus sentimientos para minimizar el post trauma.
- Desarrollar un plan de evacuación para trabajadores que salen de alguna operación, incluyendo la ventilación de los sentimientos para minimizar el post trauma, información al regresar a la operación, oportunidad de crítica y además reconocimiento formal por el servicio.

¿Cuáles son algunas sugerencias para enfoques individuales?

1. Manejando del volumen de trabajo.

- Prepare los niveles de tareas prioritarios con un plan de trabajo real
- Delegue volúmenes de trabajo existentes, así los trabajadores no intentarán responder a desastres además de sus trabajos usuales.

2. Tenga balance en su estilo de vida.

- Cada vez que sea posible, haga ejercicio y estire los músculos.
- Coma saludable y evite la comida chatarra, cafeína, alcohol o tabaco.
- Descanse y duerma suficientemente, especialmente en asignaciones largas.
- Manténganse en contacto y conectado a apoyo social primario.

3. Aplique técnicas de reducción del estrés.

- Reduzca la tensión física tomando respiraciones profundas, calmándose por medio de la meditación, caminando conscientemente, etc.
- Tome tiempo libre para ejercitarse, leer, escuchar música, tomar un baño, hablar con su familia o comer una comida especial para recargar las baterías.
- Hable en momentos apropiados con sus compañeros de trabajo sobre las emociones y reacciones.

4. Practique el conocimiento de sí mismo.

- Reconozca y preste atención a avisos tempranos de estrés.
- Acepte que uno no puede evaluarse así mismo sobre las reacciones problemáticas del estrés.
- Evite sobre identificarse con sobrevivientes/victimas de dolor y trauma, el cual puede interferir con la discusión de temas dolorosos.
- Entienda las diferencias entre ayuda profesional, amistad y relación.
- Examine prejuicios personales y estereotipos culturales.
- Esté conciente que puede desarrollar trauma indirecto o fatiga por compasión.
- Reconozca cuando experimente un desastre personal o cuando la pérdida interfiera con la efectividad.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, contacte a su departamento de salud pública local, el centro de salud mental comunitaria, un terapeuta o un profesional de salud.

Esta hoja de información, fue adaptada de una publicación de Center for Mental Health Services of the substances abuses and Mental Health Services Administration, U.S. The Department of Health and Human Services. <http://mentalhealth.samhsa.gov>